

La Teoría Paradójica del Cambio en la Crianza

Expectativa y realidad

Desde que un hijo llega al mundo (o incluso antes) sus padres comienzan a construir imágenes acerca de quién será y cómo se desarrollará. Algunos sueñan con un niño alegre y sociable, otros con una hija aplicada, un hijo deportista o una niña sensible y cariñosa que nunca se enoja. Son proyecciones que se nutren de la propia historia, de los anhelos no cumplidos y también de los introyectos sociales y familiares.

Con el tiempo, esas imágenes se vuelven parte del modo de mirar al hijo y operan como un molde en el cual encajarlo. No siempre son explícitas pero se filtran en gestos, comentarios y comparaciones.

El encuentro con la realidad, sin embargo, rara vez coincide con esas proyecciones. El hijo que imaginaban sociable quizás prefiere jugar solo; la niña que esperaban cariñosa manifiesta enojos explosivos; el deportista que soñaban se inclina por lo artístico.

Frente a ese desajuste aparece la inquietud y la frustración: "*¿Por qué no disfruta lo que yo hubiera dado todo por tener?*", "*¿Qué estoy haciendo mal?*", "*No puede ser que sea así*".

Si entendemos que las expectativas son inevitables pero también fuente de tensión, surge una pregunta clave: ¿qué sucede cuando, en lugar de aferrarnos a ellas, nos animamos a mover el marco de referencia y mirar lo que *realmente es*? En ese gesto de aceptación se abre la posibilidad de descubrir al hijo *tal cual* se presenta y también de descubrirnos a nosotros mismos desde otro lugar.

Formas de cambiar

Ahora bien, acompañar al hijo implica, en ocasiones, estimular cambios, porque algunas conductas o modalidades pueden no ser saludables o seguras. Y aquí la Teoría Paradójica del Cambio nos puede ofrecer una guía valiosa.

Beisser (1970) afirma:

*"El cambio ocurre cuando el paciente se convierte en lo que es, no cuando trata de ser lo que no es. El cambio no sucede a través de intentos coercitivos —ya sea del propio individuo o de otra persona que intente modificarlo—, sino a través del esfuerzo y el tiempo dedicados a ser lo que se es, estando plenamente vinculado con la situación actual. Al rechazar el rol de agente de cambio, se genera un cambio significativo y ordenado."**

Veamos cómo esto se refleja en la vida diaria de los niños y sus familias.

Podemos pensar que hay una diferencia en el origen de los cambios en las personas.

Cuando se intenta provocar un cambio a partir de demandas externas, se genera tensión en el niño. Esta tensión puede volverlo más defensivo y rígido. Y si llega a producirse alguna transformación, suele ser superficial, porque no surge de su propia experiencia, sino de la necesidad de cumplir con expectativas del afuera.

Para verlo más claramente, consideremos un ejemplo concreto: un niño que tiende a dramatizar y se percibe como víctima puede dejar de llorar si le dicen que eso lo hace débil y que debe ser fuerte, sobre todo porque siente que pierde la aprobación de sus referentes al hacerlo. Aunque parezca que ha cambiado, su necesidad de llorar y su forma de percibirse a sí mismo y al mundo permanecen bajo la superficie y, tarde o temprano, volverán a manifestarse. Así, seguimos en el mismo punto de partida.

Por el contrario, cuando el niño se siente aceptado tal como es, se genera un espacio de seguridad y confianza que permite que cualquier transformación necesaria surja de manera orgánica. En este contexto, el cambio nace del contacto consigo mismo, de su motivación y de su exploración. Por ejemplo, un niño con miedo a hablar en público, acompañado desde la aceptación, puede animarse a participar paso a paso, sintiéndose sostenido, comprendido y libre para intentarlo sin miedo a ser juzgado o a decepcionar a sus padres si no lo logra.

En pocas palabras, mientras que el cambio impuesto genera resistencia —o, en otros casos, obediencia y adaptación superficial—, el cambio que surge de la aceptación permite un crecimiento auténtico, vinculado con la autonomía y la experiencia del niño y se ancla en la vivencia de sentirse verdaderamente aceptado.

De “cambiadores” a “aceptadores”

Esta perspectiva invita a los padres a alejarse del rol de “cambiadores” y abrirse a la posibilidad de ser “aceptadores”. Se trata de permitir que el hijo sea quien es, aquí y ahora, con sus miedos, sensibilidades, enojos o resistencias.

En su libro *Ventanas a nuestros niños*, Violet Oaklander señala, refiriéndose al proceso de sanación con los niños:

“Comienzo dondequiera que él (el niño) esté.”

Esta frase refleja la importancia de acompañar al niño sin forzar su proceso, respetando sus defensas y ritmos.

Es importante señalar que aceptar no significa “aprobar todo” ni “dejar hacer todo”. Se trata de recibir al niño tal como es y acompañarlo con presencia y empatía. Desde esta perspectiva, el niño —y también su familia— puede explorar lo que emerge: ese miedo que lo tensa, esas quejas que lo atraviesan, esos enojos que lo hacen sentir inadecuado. Se crea un espacio donde la experiencia se siente, se vive y completa su ciclo, permitiéndonos descubrir juntos algo nuevo.

En este proceso, reconocemos las necesidades que sus emociones quieren comunicar. Aprendemos a conocer su manera única de relacionarse con el mundo y a acompañarlo respetando su estilo. Al mismo tiempo, nos encontramos con reflejos de nosotros mismos: nuestra paciencia, sensibilidad, limitaciones y recursos como acompañantes.

Para que los padres puedan aceptar a su hijo, también necesitan sentirse aceptados con sus propias angustias, preocupaciones y contradicciones. Por eso, en mi trabajo de acompañamiento dedico tiempo a acoger sus sentimientos y expectativas sin juzgarlos, disponiéndome como caja de resonancia.

El camino no consiste en aplicar estrategias para "cambiar al niño", sino en cultivar actitudes que favorezcan su bienestar. El verdadero cambio surge cuando los adultos se apartan de la exigencia y ofrecen un acompañamiento compasivo, empático e incondicional. Desde allí, los cambios necesarios para la fluidez del niño pueden aparecer de manera liviana, sostenidos por la aceptación y el contacto con lo que ya está presente.

Ana Bellavigna

Lic. En Educación Especial especializada en Psicoterapia Gestáltica infantil y familiar.

Bibliografía

Oaklander, V. (1998). *Ventanas a nuestros niños: Terapia gestáltica para niños y adolescentes* (4.^a ed.). Editorial Cuatro Vientos.

Polster, E., & Polster, M. (1976). *Terapia gestáltica*. Amorrortu Editores.

Yontef, G. (1995). *Proceso y diálogo en psicoterapia gestáltica*. Editorial Cuatro Vientos.

*La teoría paradójica del cambio fue formulada por Arnold Beisser con el propósito de sumar comprensión a los procesos de transformación personal en el ámbito clínico. En este artículo, propongo una transposición conceptual hacia el campo vincular, particularmente en la relación entre padres e hijos. Si bien el concepto nace y se aplica de manera más directa en el campo de la clínica, su esencia puede inspirarnos a mirar los procesos vinculares desde otra perspectiva.